Lord Dattatreya's Secret of Yoga

योगरहस्यं श्रीदत्तात्रेयविरचितम्

Document Information

Text title : Yogarahasya by Dattatreya

File name : yogarahasya.itx

Category : yoga

Location : doc_yoga

Author : Vedic Tradition

Transliterated by : Sovarel Vlad vlad.sovarel at yahoo.com

Proofread by : Sovarel Vlad vlad.sovarel at yahoo.com

Description-comments : Yoga Rahasya ascribed to Dattatreya Muni

Latest update : February 24, 2002

Send corrections to : sanskrit@cheerful.com

This text is prepared by volunteers and is to be used for personal study and research. The file is not to be copied or reposted without permission, for promotion of any website or individuals or for commercial purpose.

Please help to maintain respect for volunteer spirit.

Please note that proofreading is done using Devanagari version and other language/scripts are generated using **sanscript**.

November 22, 2022

sanskritdocuments.org

योगरहस्यं श्रीदत्तात्रेयविरचितम्

योगाध्यायः

ज्ञानपूर्वो वियोगो योः ज्ञानेन सह योगिनः ।
सा मुक्तिर्ब्रह्मणा च ऐक्यमनैक्यं प्राकृतैर्गुणैः ॥ १.१॥

मुक्तिर्योगात्तथा योगः सम्यग्ज्ञानान्महीपते ।
ज्ञानं दुःखोद्भवं दुःखं ममतासक्तचेतसाम् ॥ १.२॥

तस्मात्सङ्गं प्रयत्नेन मुमुक्षुः सन्त्यजेन्नरः ।
सङ्गाभावे ममेत्यस्याः ख्यातेर्हाबिः प्रजायते ॥ १.३॥

निर्ममत्वं सुखायैव वैराग्याद्दोषदर्शनम् ।
ज्ञानादेव च वैराग्यं ज्ञानं वैराग्यपूर्वकम् ॥ १.४॥

तद्गृहं यत्र वसतिस्तद्भोज्यं येन जीवति ।
यन्मुक्तये तदेवोक्तं ज्ञानमज्ञानमन्यथा ॥ १.५॥

उपभोगेन पुण्यानामपुण्यानाञ्च पार्थिव ।
कर्त्तव्यानाञ्च नित्यानामकामकरणात्तथा ॥ १.६॥

असञ्चयादपूर्वस्य क्षयात्पूर्वार्जितस्य च ।
कर्मणो बन्धमाप्नोति शरीरं न पुनः पुनः ॥ १.७॥

एतत्ते कथितं राजन्योगं चेमं निबोध मे ।
यं प्राप्य ब्रह्मणो योगी शाश्वतान्नान्यतां व्रजेत् ॥ १.८॥

प्रागेवात्मात्मना जेयो योगिनां स हि दुर्जयः ।
कुर्वीत तज्जये यत्नं तस्योपायं शृणुस्व मे ॥ १.९॥

प्राणायामैर्दहेद्दोषान्धारणाभिः च किल्विषम् ।
प्रत्याहारेण विषयान्ध्यानेनानीश्वराङ्गुणान् ॥ १.१०॥

यथा पर्वतधातूनां दोषाः दह्यन्ति धाम्यताम् ।

तथेन्द्रियकृता दोषाः दह्यन्ते प्राणनिग्रहात् ॥ १.११॥

प्रथमं साधनं कुर्यात्प्राणायामस्य योगवित् ।
प्राणापाननिरोधस्तु प्राणायाम उदाहृतः ॥ १.१२॥

लघुमध्योत्तरीयाख्यः प्राणायामस्त्रिधोदितः ।
तस्य प्रमाणं वक्ष्यामि तदलर्क शृनुष्व मे ॥ १.१३॥

लघुः द्वादशमात्रस्तु द्विगुणः स तु मध्यमः ।
त्रिगुणाभिस्तु मात्राभिः उत्तमः परिकीर्तितः ॥ १.१४॥

निमेषोन्मेषणो मात्राकालो लघ्वक्षरस्तथा ।
प्राणायामस्य संख्यार्थं स्मृतो द्वादशमात्रिकः ॥ १.१५॥

प्रथमेन जयेत्स्वेदम्मध्यमेन च वेपथुम् ।
विषादं हि तृतीयेन जयेद्दोषाननुक्रमात् ॥ १.१६॥

मृदुत्वं सेव्यमानस्तु सिंहशार्दूलकुञ्जराः ।
यथा यान्ति तथा प्राणो वश्यो भवति योगिनः ॥ १.१७॥

वश्यं नत्तं यथेच्छातो नागं नयति हस्तिपः ।
तथैव योगी स्वच्छन्दः प्राणं नयति साधितम् ॥ १.१८॥

यथा हि साधितः सिंहो मृगान् हस्ति न मानवान् ।
तद्वन्निषिद्धपवनः किल्विषं न नृणाः तनुम् ॥ १.१९॥

तस्माद्युक्तः सदा योगी प्राणायामपरो भवेत् ।
श्रूयतां मुक्तिफलद तस्यावस्थाचतुष्टयम् ॥ १.२०॥

धवस्तिः प्राप्तिः तथा संवित्प्रसादश्च महीपते ।
स्वरुपं शृणु चैतेषां कथ्यमानमनुक्रमात् ॥ १.२१॥

कर्मणामिष्टदुष्टानां जायते फलसंक्षयः ।
चेतसो अपकषायत्व यत्र सा धवस्तिरच्यते ॥ १.२२॥

ऐहिकामुष्मिकान् कामान् लोभमोहात्मकान् स्वयम् ।
निरुध्यास्ते यदा योगी प्राप्तिः सा सार्वकालिकी ॥ १.२३॥

अतीतानागतानर्थान्विप्रकृष्टतिरोहितान् ।
विजानातीन्दुसूर्यर्क्षग्रहाणां ज्ञानसम्पदा ॥ १.२४॥

तुल्यप्रभावस्तु सदा योगी प्राप्नोति सम्पदम् ।
तदा संविदिति ख्याता प्राणायामस्य संस्थितिः ॥ १.२५॥

यान्ति प्रसादं येनास्य मनः पञ्च च बायवः ।
इन्द्रियानीन्द्रियार्थाश्च स प्रसाद् इति स्मृतः ॥ १.२६॥

शृणूस्व च महीपाल प्राणायामस्य लक्षणम् ।
युञ्जतश्च सदा योगं यादृग्विहितमासनम् ॥ १.२७॥

पद्मर्द्धासनं चापि तथा स्वस्तिकमासनम् ।
आस्थाय योगं युञ्जीत कृत्वा च प्रणवं हृदि ॥ १.२८॥

समः समासनो भूत्वा संहृत्य चरणावूभौ ।
संवृतास्यः तथैवोरु सम्यग्विष्टभ्य चाग्रतः ॥ १.२९॥

पार्ष्णिभ्यां लिङ्गवृषणावस्पृशन्प्रयतः स्थितः ।
किञ्चिदुनमितशिरा दन्तैः दन्तान्न संस्पृशेत् ॥ १.३०॥

सम्पश्यन्नासिकाग्रं स्वं दिशश्चानवलोकयन् ।
रजसा तमसौ वृत्तिं सत्त्वेन रजसस्तथा ।
स आद्य निर्मले तत्त्वे स्थितो युञ्जीत योगवित् ॥ १.३१॥

इन्द्रियाणीन्द्रियार्थेभ्यः प्राणादीन्मन एव च ।
निगृह्य समवायेन प्रत्याहारमुपक्रमेत् ॥ १.३२॥

यस्तु प्रत्याहरेत्कामान्सर्वाङ्गानीव कच्छपः ।
सदात्मरतिरेकस्थः पश्यत्यात्मानमात्मनि ॥ १.३३॥

स बाह्याभ्यन्तरं शौचं निपाद्याकण्ठनाभितः ।
पूरयित्वा बुधो देहं प्रत्याहारमुपक्रमेत् ॥ १.३४॥

तथा वै योगयुक्तस्य योगिनो नियतात्मनः ।
सर्वे दोषाः प्रणश्यन्ति स्वस्थश्चैवोपजायते ॥ १.३५॥

वीक्षते च परं ब्रह्म प्राकृतांश्च गुणान्पृथक् ।
व्योमादिपरमाणुञ्च तथात्मानमकल्मषम् ॥ १.३६॥

इत्थं योगी यताहारः प्राणायामपरायणः ।
जितां जितां शनैर्भूमिमारोहेत यथा गृहम् ॥ १.३७॥

दोषान्व्याधींस्तथा मोहमाक्रान्ता भूरनिर्जिता ।

विवर्धयति नारोहेत्तस्माद्भूमिमनिर्जिताम् ॥ १.३८॥

प्राणानामुपसंरोधात्प्राणायाम इति स्मृतः ।
धारणेत्युच्यते चेयं धार्य्यते यन्मनो यया ॥ १.३९॥

शब्दादिभ्यः प्रवृत्तानि यदक्षाणि यतात्मभिः ।
प्रत्याह्रियन्ते योगेन प्रत्याहारस्ततः स्मृतः ॥ १.४०॥

उपायश्चात्र कथितो योगिभिः परमर्षिभिः ।
येन व्याध्यादयो दोषा न जायन्ते हि योगिनः ॥ १.४१॥

यथा तोयार्थिनस्तोयं यन्त्रनालादिभिः शनैः ।
आपिबेयूस्तथा वायुं पिबेद्योगी जितश्रमः ॥ १.४२॥

प्राण्नाभ्यां हृदये चात्र तृतीये च तथोरसि ।
कण्ठे मुखे नासिकाग्रे नेत्रभ्रूमध्यमूर्द्धसु ॥ १.४३॥

किञ्च तस्मात्परस्मिंश्च धारणा परमा स्मृता ।
दशैता धारणाः प्राप्य प्राप्नोत्यक्षरसाम्यताम् ॥ १.४४॥

तस्य नो जायते मृत्युर्न जरान च वै क्लमः ।
न श्रान्तिरवसादोत्थ तुरीये सततं स्थितिः ॥ १.४५॥

इयं वै योगभूमिः स्यात् सप्तैव परिकीर्त्तितः ।
यत्र स्थिते ब्रह्मस्थितिं लभते नात्र संशयः ॥ १.४६॥

नाध्मातः क्षूधितः श्रान्तो न च व्याकुलचेतनः ।
युञ्जीत योगं राजेन्द्र! योगी सिद्ध्यर्थमादृतः ॥ १.४७॥

नातिशीते न चोण्षे वै न द्वन्द्वेनानिलात्मके ।
कालेस्वेतेषु युञ्जीत न योगं ध्यानतत्परः ॥ १.४८॥

सशब्दाग्निजलाभ्यासे जीर्णगोष्ठे चतुष्पथे ।
शुष्कपर्णचये नद्यां श्मशाने ससरीसृपे ॥ १.४९॥

सभये कूपतीरे वा चैत्यवल्मीकसंचये ।
देषेष्वेतेषु तत्त्वज्ञो योगाब्यासं विवर्जयेत् ॥ १.५०॥

सत्त्वस्यानुपपत्तौ च देशकालं विवर्जयेत् ।
नासतो दर्शनं योगे तस्मात्तत्परिवर्जयेत् ॥ १.५१॥

दृळ्हता चित्तशुद्धिश्च जयते नात्र संशयः ।
स्थानकालप्रभावेण निश्चयं विद्धि भूमिप ।
तन्मयस्य कुतश्चिन्ता देशकालमयी तथा ॥ १.५२॥

देशानितानानादृत्य मूळ्हत्वाद्यो युनक्ति वै ।
विघ्नाय तस्य वै दोषा जायन्ते तन्निबोध मे ॥ १.५३॥

भाधिर्यं जळता लोपः स्मृतेर्मूकत्त्वमान्धता ।
ज्वरश्च जायते सद्यस्तत्तदज्ञानयोगिनः ॥ १.५४॥

प्रमादाद्योगिनो दोषा यद्येते स्युश्चिकित्सितम् ।
तेषां नाशाय कर्त्तव्यं योगिनां तन्निबोध मे ॥ १.५५॥

स्निग्धां यवागूमत्युष्णां भुक्त्वा तत्रैव धारयेत् ।
वातगुल्मप्रशान्त्यर्थमुदावर्त्ते तथोदरे ॥ १.५६॥

यबागूं वापि पवनं वायुग्रन्थिं प्रतिक्षिपेत् ।
तद्वत् कल्पे महाशैलं स्थिरं मनस् धारयेत् ॥ १.५७॥

विघाते वचनो वाचं वाधिर्य्यं श्रवणेन्द्रियम् ।
यथैवाम्रफलं ध्यायेत्तृष्णार्त्तो रसनेन्द्रिये ॥ १.५८॥

यस्मिन् यस्मिन् रुजा देहे तस्मिंस्तदुपकारिणीम् ।
धारयेद्धारणामुष्णे शीतां शीते च दाहिनीम् ॥ १.५९॥

कीलं शिरसि संस्थाप्य काष्थं काष्ठेन ताडयेत् ।
लुप्तस्मृतेः स्मृतिः सद्यो योगिनस्तेन जायते ॥ १.६०॥

द्यावापृथिव्यौ वाय्वग्नी व्यापिनावपि धारयेत् ।
अमानुषात्सस्त्वजाद्वा वाधास्त्वेताश्चिकित्सिताः ॥ १.६१॥

अमानुयं सत्त्वमन्तर्योगिनं प्रविशेद्यदि ।
वाय्वग्निधारणेनैनं देहसंस्थं विनिर्द्दहेत ॥ १.६२॥

एवं सर्वात्मना रक्षा कार्य्या योगविदा नृप!।
धर्मार्थकाममोक्षाणां शरीरं साधनं यतः ॥ १.६३॥

प्रवृत्तिलक्षणाख्यानादेयागिनो विस्मयात् तथा ।
विज्ञानं विलयं याति तस्माद्गोप्याः प्रवृत्तयः ॥ १.६४॥

अलोल्यमारोग्यमनिष्ठुरत्वं गन्धः शुभो मूत्रपुरीषमल्पम् ।

कान्तिः प्रसादः स्वासौम्यता च योगप्रवृत्तेः प्रथमं हि चिह्नम् ॥ १.६५॥

अनुरागी जनो याति परोक्षे गुणकीर्त्तनम् ।
न बिभ्यति च सत्त्वानि सिद्धेर्लक्षणमुत्तमम् ॥ १.६६॥

शीतोष्णादिभिरत्युग्रैर्यस्य वाधा न विद्यते ।
न भीतिमेति चान्यभ्यस्तस्य सिद्धिरुपस्थिता ॥ १.६७॥

इति योगाध्यायः ॥

योगसिद्धिः

उपसर्गाः प्रवर्त्तन्ते दृष्टे ह्यात्मनि योगिनः ।
ये तांस्ते सम्प्रवक्ष्यामि समासेन निबोध मे ॥ २.१॥

काम्याः क्रियास्तथा कामान् मानुषानभिवाञ्छति ।
स्त्रियो दानफलं विद्यां मायां कुप्यं धनं दिवम् ॥ २.२॥

देवत्वममरेशत्वं रसायनचयः क्रियाः ।
मरुत्प्रपतनं यज्ञं जलाग्न्यावेशनं तथा ।
श्राद्धानां सर्वदानानां फलानि नियमांस्तथा ॥ २.३॥

तथोपवासात्पूर्त्ताच्च देवताभ्यर्च्चनादपि ।
तेभ्यश्चेभ्यश्च कर्मभ्य उपसृष्टोऽभिवाञ्चति ॥ २.४॥

चित्तमित्थं वर्त्तमानं यत्नादेयागी निवर्त्तयेत् ।
ब्रह्मसङ्गि मनः कुर्व्वन्नुपसर्गात्प्रमुच्यते ॥ २.५॥

उपसर्गैर्जितैरेभिरूपसर्गास्तुतः पुनः ।
योगिनः सम्प्रवर्त्तन्ते सात्त्वराजसतामसाः ॥ २.६॥

प्रातिभः श्रावणो दैवो भ्रमावर्त्तौ तथापरौ ।
पञ्चैते योगिनां योगविघ्नाय कटुकोदया ॥ २.७॥

वेदार्थाः काव्यशास्त्रार्था विद्याशिल्पान्यशेषतः ।
प्रतिभान्ति यदस्त्येति प्रातिभः स तु योगिनः ॥ २.८॥

शब्दार्थानखिलान् वेत्ति शब्दं गृह्णति चैव यत् ।
योजनानां सहस्रेभ्यः श्रावणः सोऽभिधीयते ॥ २.९॥

समन्ताद्वीक्षते चाष्टौ स यदा देवतोपमः ।
उपसर्गं तमप्यान्थर्दैवमुन्मत्तवद्बुधाः ॥ २.१०॥

भ्राम्यते यन्निरालम्बं सनो दोषेण योगिनः ।
समस्ताचारविभ्रंशाद्भ्रमः स परिकीर्त्तितः ॥ २.११॥

आवर्त्त इव तोयस्य ज्ञानावर्त्तो यदाकुलः ।
नाशयेच्चित्तमावर्त्त उपसर्गः स उच्यते ॥ २.१२॥

एतैर्नाशितयोगास्तु सकला देवयोनयः ।
उपसर्गैर्महाघोरैरावर्त्तन्ते पुनः पुनः ॥ २.१३॥

प्रावृत्य कन्वलं शुल्कं योगी तस्मान्मनोमयम् ।
चिन्तयेत्परमं ब्रह्म कृत्वा तत्प्रवणं मनः ॥ २.१४॥

योगयुक्तः सदा योगी लघ्वाहारो जितेन्द्रियः ।
सूक्ष्मास्तु धारणाः सप्त भूराद्या मूर्द्ध्नि धारयेत् ॥ २.१५॥

धरित्रीं धारयेद्योगी तत्सौख्यं प्रतिपद्यते ।
आत्मानं मन्यते चोर्व्विं तद्गन्धञ्च जहाति सः ॥ २.१६॥

तथैवाप्सुरसं सूक्ष्मं तद्वद्रूपञ्च तेजसि ।
स्पर्शं वायौ तथा तद्वद्बिभ्रतस्तस्य धारणाम् ।
व्योम्नः सूक्ष्मां प्रवृत्तिञ्च शब्दं तद्वज्जहाति सः ॥ २.१७॥

मनसा सर्वभूतानां मनस्याविशते यदा ।
मानसीं धारणां विभ्रन्मनः सूक्ष्मञ्च जायते ॥ २.१८॥

तद्वद्बुद्धिमशेषाणां सत्त्वानामेत्य योगवित् ।
परित्यजति सम्प्राप्य बुद्धिसौक्ष्म्यमनुत्तमम् ॥ २.१९॥

परित्यजति सूक्ष्माणि सप्त त्वेतानि योगवित् ।
सम्यग्विज्ञाय योऽलर्क! तस्यावृत्तिर्न विद्यते ॥ २.२०॥

एतासां धारणानन्तु सप्तानां सौक्ष्म्यमात्मवान् ।
दृष्ट्वा ततः सिद्धिं त्यक्त्वा त्यक्त्वा परं व्रजेत् ॥ २.२१॥

यस्मिन् यस्मिंश्च कुरुते भुते रागं महीपते!।
तस्मिंस्तस्मिन् समासक्तिं सम्प्राप्य स विनश्यति ॥ २.२२॥

तस्माद्विदित्वा सूक्ष्माणि संसक्तानि परस्परम् ।
परित्यजति यो देही स परं प्राप्नुयात्पदम् ॥ २.२३॥

एतान्येव तु सन्धाय सप्त सूक्ष्माणि पार्थिव ।
भूतादीनां विरागोऽत्र सद्भावज्ञस्य मुक्तये ॥ २.२४॥

गन्धादिषु समासक्तिं सम्प्राप्य स विनश्यति ।
पुनरावर्त्तते भूप! स ब्रह्मापरमानुषम् ॥ २.२५॥

सप्तैता धारणा योगी समतीत्य यदिच्छति ।
तस्मिंस्तस्मिंल्लयं सूक्ष्मे भूते याति नरेश्वर!॥ २.२६॥

देवानामसुराणां वा गन्धर्व्वोरगरक्षसाम् ।
देहेषु लयमायाति सङ्गं नाप्नोति च क्वचित् ॥ २.२७॥

अणिमा लघिमा चैव महिमा प्राप्तिरेव च ।
प्राकाम्यञ्च तथेशित्वं वशित्वञ्च तथापरम् ॥ २.२८॥

यत्र कामावसायित्वं गुणानेतांस्तथैश्वरान् ।
प्राप्नोत्यष्टौ नरव्याघ्र! परं निर्व्वाणसूचकान् ॥ २.२९॥

सूक्ष्मात् सूक्ष्मतमोऽणीयान् शीघ्रत्वं लघिमा गुणः ।
महिमाऽशेषपूज्यत्वात् प्राप्तिर्नाप्राप्यमस्य यतः ॥ २.३०॥

प्राकाम्यस्य च व्यापित्वादीशित्वञ्चेश्वरो यतः ।
वशित्वाद्वशिमा नाम योगिनः सप्तमो गुणः ॥ २.३१॥

यत्रेच्चास्थानमप्युक्तं यत्र कामावसायिता ।
त्रैश्वर्य्यकारणैरेभिर्योगिनः प्रोक्तमष्टधा ॥ २.३२॥

मुक्तिसंसूचकं भूप! परं निर्वाणमात्मनः ।
ततो न जायते नैव वर्द्धते न विनश्यति ॥ २.३३॥

नापि क्षयमवाप्नोति परिणामं न गच्छति ।
छेदं क्लेदं तथा दाहं शोषं भुयादितो न च ॥ २.३४॥

भुतवर्गादवाप्नोति शब्दाद्यैर्ह्रियते न च ।
न चास्य सन्ति शब्दाद्यास्तद्भोक्ता तैर्न युज्यते ॥ २.३५॥

यथा हि कनकं खन्तमपद्रव्यवदग्निना ।
दग्धदोषं द्वितीयेन खन्तेनैक्यं व्रजेन्नृप!॥ २.३६॥

न विशेषमवाप्नोति तद्वद्योगाग्निना यतिः ।
निर्द्दग्धदोषस्तेनैक्यं प्रयाति ब्रह्मणा सह ॥ २.३७॥

यथाग्निरग्नौ संक्षिप्तः समानत्वमनुव्रजेत् ।
तदाख्यस्तन्मयो भुतो न गृह्येत विशेषतः ॥ २.३८॥

परेण ब्रह्मणा तद्वत् प्राप्यैक्यं दग्धकिल्विषः ।
योगी याति पृथग्भावं न कदाचिन्महीपते!॥ २.३९॥

यथा जलं जलेनैक्यं निक्षिप्तमुपगच्छति ।
तथात्मा साम्यमभ्येति योगिनः परमात्मनि ॥ २.४०॥

इति योगसिद्धिः ॥

योगिचर्य्या

अलर्क उवाच ।
भगवन्! योगिनश्चर्य्यं श्रोतुमिच्छामि तत्त्वतः ।
ब्रह्मवर्त्मन्यनुसरन् यथा योगी न सीदति ॥ ३.१॥

दत्तात्रेय उवाच ।
मानापमानौ यावेतौ प्राप्त्युद्वेगकरौ नृणाम् ।
तावेव विपरीतार्थौ योगिनः सिद्धिकारकौ ॥ ३.२॥

मानापमानौ यावेतौ तावेवान्थर्विषामृते ।
अपमानोऽमृतं तत्र मानस्तु विषमं विषम् ॥ ३.३॥

चक्षुःपूतं न्यसेत् पादं वस्त्रपूतं जलं पिबेत् ।
सत्यपूतां वदेद्वाणीं बुद्धिपूतञ्च चिन्तयेत् ॥ ३.४॥

आतित्यश्राद्धयज्ञेषु देवयात्रोत्सवेषु च ।
म्हाजनञ्च सिद्ध्यर्थं न गच्छेद्योगवित् क्वचित् ॥ ३.५॥

व्यस्ते विधूमे व्यङ्गारे सर्वस्मिन् भुक्तवर्जने ।
अदेत योगविद्भैक्ष्यं न तु त्रिष्वेव नित्यशः ॥ ३.६॥

यथैवमवमन्यन्ते जनाः परिभवस्ति च ।
तथा युक्तश्चरेद्योगी सतां वर्त्म न दूषयन् ॥ ३.७॥

भैक्ष्यं चरेद्गृहस्थेषु यायावरगृहेषु च ।
श्रेष्ठा तु प्रथमा चेति वृत्तिरस्योपदृश्यते ॥ ३.८॥

अथ नित्यं गृहस्थेषु शालीनेषु चरेद्यतिः ।

श्रद्दधानेषु दान्तेषु श्रोत्रियेषु महात्मसु ॥ ३.९॥

अत ऊर्द्ध्वं पुनश्चापि अदुष्टापतितेषु च ।
भैक्ष्यचर्य्या विवर्णेषु जघन्या वृत्तिरिष्यते ॥ ३.१०॥

भैक्ष्यं यवागूं तक्रं वा पयो यावकमेव वा ।
फलं मूलं प्रियङ्गुं वा कणपिण्याकशक्तवः ॥ ३.११॥

इत्येते च शुभाहारा योगिनः सिद्धिकारकाः ।
तत्प्रयुञ्ज्यान्मुनिर्भक्त्या परमेण समाधिना ॥ ३.१२॥

अपः पूर्वं सकृत् प्राश्य तुष्णीन्भूत्वा समाहितः ।
प्राणायेति ततस्तस्य प्रथमा ह्यान्थतिः स्मृता ॥ ३.१३॥

अपानाय द्वितीया तु समानायेति चापरा ।
उदानाय चतुर्थी स्यात् व्यानायेति च पञ्चमी ॥ ३.१४॥

प्राणायामैः पृथक् कृत्वा शेषं भुञ्जीत कामतः ।
अपः पुनः सकृत् प्राश्य आचम्य हृदयं स्पृशेत् ॥ ३.१५॥

अस्तेयं ब्रह्मचर्यञ्च त्यागोऽलोभस्तथैव च ।
व्रतानि पञ्च भिक्षुणामहिंसापरमाणि वै ॥ ३.१६॥

अक्रोधो गुरुशुश्रुषा शौचमाहारलाघवम् ।
नित्यस्वाध्याय इत्येते नियमाः पञ्च कीर्त्तिताः ॥ ३.१७॥

सारभूतमुपासीत ज्ञानं यत् कार्य्यसाधकम् ।
ज्ञानानां व धा षेयं योगविघ्नकरा हिन्सा ॥ ३.१८॥

इदं ज्ञेयमिदं ज्ञेयमिति यस्तृषितश्चरेत् ।
अपि कल्पसहस्रेषु नैव ज्ञेयमवाप्नुयात् ॥ ३.१९॥

त्यक्तसङ्गो जितक्रोधो लघ्वाहारो जितेन्द्रियः ।
विधाय बुद्ध्या द्वाराणि मनो ध्याने निवेशयेत् ॥ ३.२०॥

शून्येष्वेवावकाशेषु गुहासु च वनेषु च ।
नित्ययुक्तः सदा योगी ध्यानं सम्यगुपक्रमेत् ॥ ३.२१॥

वाग्दन्तः कर्मदन्तश्च मनोदन्तश्च ते त्रयः ।
यस्मैते नियता दन्ताः स त्रिदन्ती महायतिः ॥ ३.२२॥

सर्वमात्ममयं यस्य सदसज्जगदीदृशम् ।
गुणागुणमयं तस्य कः प्रियः को नृपाप्रियः ॥ ३.२३॥

विशुद्धबुद्धिः समलोष्ठ्रकाञ्चनः समस्तभूतेषु च तत्समाहितः ।
स्थानं परं शाश्वतमव्ययञ्च परं हि गत्वा न पुनः प्रजायते ॥ ३.२४॥

वेदाः श्रेष्ठाः सर्वयज्ञक्रियाश्च यज्ञाज्जप्यं ज्ञानमार्गश्च जप्यात् ।
ज्ञानाद्ध्यानं सङ्गरागव्यपेतं तस्मिन्प्राप्ते शाश्वतस्योपलब्धिः ॥ ३.२५॥

समाहितो ब्रह्मपरोऽप्रमादी शुचिस्तथैकान्तरतिर्यतेन्द्रियः ।
समाप्नुयाद्योगमिमं महात्मा विमुक्तिमाप्नोति ततः स्वयोगतः ॥ ३.२६॥

इति योगिचर्य्या

Encoded by Vlad Sovarel vlad.sovarel at yahoo.com

Lord Dattatreya's Secret of Yoga
pdf was typeset on November 22, 2022

Please send corrections to *sanskrit@cheerful.com*